

10 RACCOMANDAZIONI

per uno stile di vita salutare

Per mantenerti in buona salute fisica, mentale e relazionale
segui queste raccomandazioni generali

**Se hai una specifica condizione di salute rivolgiti
sempre al tuo medico curante.**



1. Mangia in modo vario ed equilibrato

Per i primi piatti e il pane **scegli cereali preferibilmente integrali**, alternando diverse tipologie di prodotti (riso, farro, orzo, mais, quinoa, grano saraceno, ecc.).



Mangia **5 porzioni al giorno tra frutta e verdura** di stagione (per conoscere il valore di una porzione leggi gli esempi riportati a fianco).

Consuma legumi (lenticchie, ceci, fagioli, piselli, fave, cicerchie, ecc.) **2-3 volte alla settimana** come secondo piatto

Consuma pesce almeno 2 volte alla settimana
alternando tra quello povero di grassi (acciughe, orata, tonno, merluzzo, ecc.) e le tipologie con un più elevato contenuto in grassi (salmone, aringhe, ecc.).

Riduci il consumo di carne rossa (manzo, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo e capra) a 1-2 volte a settimana e riduci al minimo il consumo di insaccati (prosciutto, würstel, salame, ecc.).

Evita il più possibile il **consumo di alimenti molto lavorati** e di cibi in scatola (cibi precotti, prodotti confezionati, merendine, patatine, dolciumi, ecc.).

Utilizza per condire i tuoi piatti l'**olio extravergine di oliva** o **frutta secca oleosa** non salata (noci, nocciole, mandorle, anacardi, ecc) o semi (lino, sesamo, girasole, ecc), e **limita il consumo di grassi saturi** (burro, panna, ecc.).

Evita di consumare abitualmente **alimenti ricchi di zuccheri e bevande zuccherate** (bibite in lattina, succhi di frutta, ecc.); non aggiungere zucchero ai cibi e alle bevande.

Usa sale iodato riducendone comunque il **consumo**; abituati gradualmente a non aggiungerlo agli alimenti.

Porzione di frutta

Una porzione di frutta corrisponde ad esempio a:

- » **1 frutto medio** come una mela, una pera, un'arancia o una pesca
- » **1 fetta di anguria**
- » **1 grappolo d'uva**
- » **2-3 albicocche o 2-3 mandarini**

Porzione di verdura

Una porzione di verdura corrisponde ad esempio a: 2-3 pomodori, 3-4 carote; 1 peperone; 1 finocchio; 2 carciofi; 2-3 zucchine; una ciotola grande di insalata.

Nel caso delle verdure a foglia consumate cotte, e di altri casi difficili da misurare, fate riferimento alla **quantità sul piatto**, che dev'essere **occupato per circa metà della superficie**, ad esempio mezzo piatto di spinaci o di broccoli.

2. Bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno



3. Controlla il tuo peso

Mantieni il tuo peso nella norma.
Confrontati con il tuo medico curante per conoscere il tuo peso ideale.



4. Fai attività fisica regolare



Mantieniti attivo: fai una camminata veloce, vai in bicicletta o svolgi un'attività fisica di intensità moderata per almeno 30-60 minuti al giorno per 4-5 giorni la settimana.

Se non sei abituato a fare movimento **inizia a farlo in modo graduale**, aumentando poco per volta i tempi di attività.

Quando puoi, per i tuoi spostamenti giornalieri, **scegli di camminare o andare in bicicletta e preferisci le scale all'ascensore.**

Se fai attività fisica all'aperto, **evita un'eccessiva esposizione al sole**, soprattutto se sei in **compagnia di bambini o persone anziane.**

Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.

Se puoi, **fai attività fisica in compagnia** di altre persone.

5. Cura le relazioni sociali



Le relazioni sociali sono molto **importanti** per mantenere una buona salute fisica, mentale e relazionale.

Cura le relazioni con amici e conoscenti, cerca di partecipare ad attività ricreative e culturali e ad iniziative di gruppo, **trascorri il tempo libero in compagnia e nella natura.**

6. Dormi a sufficienza ogni notte



Cerca di dormire dalle **7 alle 9 ore per notte** e mantieni abitudini di sonno regolari.

Una buona qualità del sonno favorisce una migliore gestione delle attività quotidiane.

Fai sempre scelte salutari per i comportamenti che interessano la tua salute e il tuo **ben-essere**.

Contatta il tuo medico curante per qualsiasi dubbio o necessità.



Scansiona il QR CODE o visita la pagina sul sito internet della tua ASL con informazioni sulle **opportunità** per uno stile di vita salutare.

Le raccomandazioni sono a cura del Coordinamento Intersetoriale Prevenzione – Cronicità del Programma 12 Setting sanitario: la promozione della salute nella cronicità del Piano Regionale di Prevenzione e sono tratte da quelle indicate dalle seguenti istituzioni scientifiche:

- » **IARC** – International Agency for Research on Cancer - [Codice europeo contro il cancro](#)
- » **MINISTERO DELLA SALUTE** – [Guadagnare salute – Stili di vita salutari](#)
- » **SINU** Società Italiana di Nutrizione Umana – LARN [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti](#) ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione – 2024
- » **REGIONE PIEMONTE** – [Prevenzione Serena](#)

Adattamento dei contenuti in plain language a cura di Eleonora Tosco e Elisa Ferro - Progetto grafico a cura di Alessandro Rizzo
- Dors Regione Piemonte – ASL TO3

7. Smetti di fumare



Ormai è noto che **il fumo fa male.**

Se sei un fumatore o una fumatrice puoi scegliere di smettere. Fare questa scelta da soli è possibile, ma con il supporto del tuo medico o di uno specialista le probabilità di successo aumentano.

Puoi rivolgerti al Centro per il Trattamento del Tabagismo (CTT) della tua ASL che offre questo servizio gratuitamente.

8. Limita o evita l'alcol



Evita il consumo di alcol. L'alcol fa male alla salute e non esiste una quantità minima sicura.

Se scegli di bere, ti raccomandiamo di limitare il consumo al minimo non superando le dosi descritte sotto.

Non assumere mai alcolici a stomaco vuoto.

NON metterti alla guida se hai bevuto alcolici!

1 UNITÀ ALCOLICA

= 1 bicchiere da tavola di vino o 1 birra piccola o 1 bicchierino di superalcolico

Uomini

- » **18-65 anni:** massimo 2 unità alcoliche al giorno
- » **oltre i 65 anni:** massimo 1 unità alcolica al giorno

Donne

- » **dai 18 anni:** massimo 1 unità alcolica al giorno

9. Partecipa agli screening



Partecipa agli screening oncologici raccomandati dal Ministero della Salute e organizzati da Prevenzione Serena per la prevenzione dei tumori (mammella, collo dell'utero e colon-retto).

Questi controlli sono gratuiti.

10. Scegli le vaccinazioni raccomandate



Chiedi al tuo medico o al Centro Vaccinale della tua ASL informazioni sulle vaccinazioni raccomandate per la tua età e la tua condizione di salute.